
FFQ詳細版 マークシートサンプル

この度はFFQをご検討頂きまして誠にありがとうございます。

次ページ以降、FFQ詳細版のサンプルページとなります。

是非、ご検討を頂けますと幸いにございます。

当PDFファイルはFFQの利用をご検討の皆様がアンケートの質問項目について事前に確認を頂く目的でのみ提供をさせて頂いたものです。また、当マークシートの著作権は「国立研究開発法人 国立がん研究センター」に帰属いたします。そのため、当PDFファイルから質問内容等の無断での引用、複製マークシートの作成およびその利用は固くご遠慮頂けますと幸いにございます。

大変恐れ入りますが、何卒ご理解を頂ければと存じます。

食物摂取頻度調査票

Ver. J-1

フリガナ	
氏名	

記入した日は？(西暦で書いてください)

20

10の位	1の位

 年

10の位	1の位

 月

10の位	1の位

 日

記入上の注意

- ご本人が記入してください。
- 黒色の鉛筆で、当てはまるマーク（○のところ）を塗りつぶしてください。
- 鉛筆は、B、HB、Hのものを使ってください。ボールペン、サインペンは絶対に使わないでください。
- 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
- 余白には何も記入しないでください。
- 最も適切だと思う回答を一つだけ選んでください。はっきりわからなくても近いと思われるものを選んでください。

(マーク記入例)

良い例



ぬりつぶす

悪い例



はみ出している

細い

短い

記入不可



※ここには何も記入しないで下さい。(管理者が使用いたします)

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

記入不可



あなたの生年月日は？

- 明治
- 大正
- 昭和
- 平成

	10の位 1の位	年	10の位 1の位	月	10の位 1の位	日
	↓ ↓		↓ ↓		↓ ↓	
	10の位 1の位		10の位 1の位		10の位 1の位	
	0 0		0 0		0 0	
	1 1		1 1		1 1	
	2 2		2 2		2 2	
	3 3		3 3		3 3	
	4 4		4 4		4 4	
	5 5		5 5		5 5	
	6 6		6 6		6 6	
	7 7		7 7		7 7	
	8 8		8 8		8 8	
	9 9		9 9		9 9	

あなたの性別は？

- 男性
- 女性

現在、お酒を飲みますか？

- 飲む
- やめた
- 飲まない

次の質問へ

どのくらいの頻度で飲みますか？（やめた方は飲んでいただた頃のことを書いてください）

- ほとんど飲まない → 次の質問へ
- 月に1～3日
- 週に1～2日
- 週に3～4日
- 週に5～6日
- 毎日飲む

1日に飲む、もっとも普通の組み合わせを選んでください。

（例） ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、「ビール」のところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」をぬりつぶし「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」をぬりつぶす。

日本酒 1合（180ml）

- 飲まない
- 0.5合未満
- 0.5～1合未満
- 1合
- 2合
- 3合
- 4合
- 5合以上

焼酎・泡盛 原液1合（180ml）で（チューハイ350ml缶1本を0.7合と換算してください）

- 飲まない
- 0.5合未満
- 0.5～1合未満
- 1合
- 2合
- 3合
- 4合
- 5合以上

ビール（発泡酒）大ビン（633ml）で（中ビン又は500ml缶を0.8本、小ビン又は350ml缶を0.6本と換算してください）

- 飲まない
- 0.5本未満
- 0.5～1本未満
- 1本
- 2本
- 3本
- 4本
- 5本以上

ウイスキー・ブランデー シングル（30ml）で

- 飲まない
- 0.5杯未満
- 0.5～1杯未満
- 1杯
- 2杯
- 3杯
- 4杯
- 5杯以上

ワイン グラス（100ml）で

- 飲まない
- 0.5杯未満
- 0.5～1杯未満
- 1杯
- 2杯
- 3杯
- 4杯
- 5杯以上

その他 ※お酒の種類

- （ ） 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入してください。

「ごはん（米飯）」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べますか？

- 小さな茶碗 普通の茶碗（女性用） 普通の茶碗（男性用） どんぶり

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べますか？

- 1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

1日のごはんのうち、玄米の割合は、平均どのくらいですか？

- まぜない 3分の1位 半分位 全部

「麦」をまぜますか？

- まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる

「あわ・ひえ」をまぜますか？

- まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲みますか？

- ほとんど飲まない 月に1～3日 週に1～2日 週に3～4日 週に5～6日 毎日飲む

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲みますか？

- 1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

どのような味付けですか？

- かなりうすめ ややうすめ ふつう ややこいめ かなりこいめ

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

- ほとんど飲まない 3分の1くらい飲む 半分くらい飲む
 3分の2くらい飲む ほとんど全部飲む

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

- ない まれにふる ときどきふる たいていふる いつもふる

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

- ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

一番よくつかう油を選んで1つだけマークしてください。

- サラダ油（調合油） サフラワー油（べに花油） コーン油
 大豆油 なたね油・キャノーラ油 オリーブ油 その他

もっとも多い調理方法を1つだけマークしてください。

	なま	煮る	焼く	あげる	炒める	その他
肉類は？	<input type="radio"/>					
魚介類は？	<input type="radio"/>					
野菜類は？	<input type="radio"/>					

記入不可 ●

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入してください。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないでください。

(記 入 例)

例1 もし、あなたが「ステーキ」を月に2回くらい食べ、1回に食べる量が「1枚の半分」くらいであれば、次のように記入してください。

例2 もし、あなたが「焼き物（焼き肉など）」をほとんど食べない（月1回未満）か全く食べないなら、次のように記入してください。

食 品 名	食 べ る 頻 度								1 回 に 食 べ る 量			
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量		
										目安量より少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉										ステーキ用1枚(150g位)		
										うす切り5枚(100g位)		

ほとんど食べない（月1回未満）か全く食べない場合「目安量」のところには何も記入しないでください。

ここからお答えください。

食 品 名	食 べ る 頻 度								1 回 に 食 べ る 量			
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量		
										目安量より少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉										ステーキ用1枚(150g位)		
										うす切り5枚(100g位)		
										うす切り3枚(60g位)		
										2~3cm角切り3個(50g位)		
豚肉										うす切り3枚(60g位)		
										とんかつ用1枚(100g位)		
										2~3cm角切り3個(50g位)		
										煮物 沖縄名 (角煮・ラフティなど)		
										汁物 沖縄名 (豚汁・中味汁など)		
										豚レバー (ニラレバ炒めなど)		

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
鶏肉 焼き物 (やきとりなど)	<input type="radio"/>	やきとり 2本(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
炒め物 (野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	5切れ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
煮物	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
揚げ物 (唐揚げなど)	<input type="radio"/>	3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
鳥レバー (やきとりなど)	<input type="radio"/>	やきとり 1本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ロースハム	<input type="radio"/>	普通切り 1枚(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ウィンナー・ソーセージ	<input type="radio"/>	2本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ベーコン	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ランチョンミート缶詰	<input type="radio"/>	8分の1缶(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
牛乳 低脂肪乳	<input type="radio"/>	200cc 1本	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
普通乳	<input type="radio"/>	200cc 1本	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
卵	<input type="radio"/>	中 1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
チーズ	<input type="radio"/>	スライスチーズ1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ヨーグルト	<input type="radio"/>	カップ型 1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

塩たら・塩ほっけ・塩さけ	<input type="radio"/>	切り身 1切れ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ひもの (あじ開きぼしなど)	<input type="radio"/>	1枚(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
まぐろ缶詰 (シーチキンフレーク)	<input type="radio"/>	4分の1缶(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さけ・ます	<input type="radio"/>	切り身 1切れ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かつお・まぐろ	<input type="radio"/>	さしみ 4切れ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ぶり・はまち	<input type="radio"/>	さしみ 4切れ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たら・かれい	<input type="radio"/>	2分の1切れ(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たい類 <small>沖縄名 沖縄名</small> (まだい・グルクン・まちなど)	<input type="radio"/>	1切れ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あじ・いわし	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さんま・さば	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しらすぼし	<input type="radio"/>	大さじ 2杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たらこ・すじこ・いくら	<input type="radio"/>	たらこ 4分の1腹(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
うなぎ	<input type="radio"/>	2分の1串(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
いか	<input type="radio"/>	さしみ 3切れ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たこ	<input type="radio"/>	あし 3分の1本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
えび	<input type="radio"/>	大正えび 2尾(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あさり・しじみ	<input type="radio"/>	むき身 10個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たにし	<input type="radio"/>	むき身 10個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ちくわ	<input type="radio"/>	6分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かまぼこ	<input type="radio"/>	2切れ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さつまあげ	<input type="radio"/>	4分の1切れ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

記入不可 ● ●

野菜の目安量（実物大）

1回に食べる量が写真と同じくらいなら『同じ』をぬりつぶしてください。
写真より多ければ（1.5倍以上）『多い』を、少なければ（半分以下）
『少ない』をぬりつぶしてください。

(イ) にんじん
4分の1本（50g位）



(ロ) ほうれんそう
2株（50g位）



(ハ) かぼちゃ
4～5 cm角切り1個（40g位）



(ニ) キャベツ
中葉2分の1枚（30g位）



(ホ) だいこん
2 cm輪切り1個（80g位）



つぎの野菜は左のページ写真を参考にして、でまわっている季節に食べる頻度と量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
にんじん	<input type="radio"/>	写真(イ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ほうれんそう	<input type="radio"/>	写真(ロ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かぼちゃ	<input type="radio"/>	写真(ハ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
キャベツ	<input type="radio"/>	写真(ニ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
だいこん	<input type="radio"/>	写真(ホ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度と量を記入してください。

漬物	たくわん	<input type="radio"/>	3切れ(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	うめぼし	<input type="radio"/>	中1個(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	はくさい	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	きゅうり	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	なす	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	かぶ	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
ピーマン	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
トマト	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
長ねぎ	<input type="radio"/>	4分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
青ねぎ・わけぎ	<input type="radio"/>	大さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
にら	<input type="radio"/>	2株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しゅんぎく	<input type="radio"/>	3分の1束(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
こまつな	<input type="radio"/>	1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ブロッコリー	<input type="radio"/>	3房(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たまねぎ	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
きゅうり	<input type="radio"/>	3分の1本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
なす	<input type="radio"/>	1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
はくさい	<input type="radio"/>	中葉3分の1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ごぼう	<input type="radio"/>	4分の1本(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
もやし	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さやいんげん	<input type="radio"/>	6さや(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
レタス・ちしゃ	<input type="radio"/>	中葉1枚(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
グリーンアスパラガス	<input type="radio"/>	1本(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
にんにく	<input type="radio"/>	2分の1かけ(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
チンゲンサイ (沖縄名パクチョイ)	<input type="radio"/>	1株(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
からしな(沖縄名シマナー)	<input type="radio"/>	2株(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
にがうり(沖縄名ゴーヤ)	<input type="radio"/>	2分の1本(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ふだんそう(沖縄名ンスナバー)	<input type="radio"/>	2株(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

記入不可 ●

つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度と量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
へちま (沖縄名ナーベラ)	<input type="radio"/>	1本 (100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
よもぎ (沖縄名フーチバ)	<input type="radio"/>	ひとつかみ(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パイナップル	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
みかん	<input type="radio"/>	2個 (140g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
その他かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	<input type="radio"/>	2分の1個(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
りんご	<input type="radio"/>	2分の1個(85g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かき	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
いちご	<input type="radio"/>	5粒 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ブドウ	<input type="radio"/>	大粒10個 (100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
メロン	<input type="radio"/>	プリンスメロンとして 4分の1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
スイカ	<input type="radio"/>	8分の1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
もも	<input type="radio"/>	2分の1個(65g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
なし	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
キウイフルーツ	<input type="radio"/>	2分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パイナップル	<input type="radio"/>	8分の1個(130g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
バナナ	<input type="radio"/>	1本 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
マンゴー	<input type="radio"/>	2分の1個(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入してください。

パン類 (菓子パンも含む)	<input type="radio"/>	6枚切り1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
うどん	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(250g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
そば	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
沖縄そば	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ラーメン	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(220g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パスタ (スパゲティ・マカロニなど)	<input type="radio"/>	1皿分 (250g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
そうめん・ひやむぎ	<input type="radio"/>	1人前 (200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
もち	<input type="radio"/>	市販もち1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	<input type="radio"/>	1個 (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ケーキ	<input type="radio"/>	小ショートケーキ1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ビスケット・クッキー	<input type="radio"/>	クッキー2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
チョコレート	<input type="radio"/>	板チョコレート1/2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
アイスクリーム	<input type="radio"/>	カップ入り1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
スナック菓子 (ポテトチップスなど)	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
せんべい	<input type="radio"/>	1枚 (15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ごま	<input type="radio"/>	小さじ4分の1杯(0.5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ピーナッツ・落花生	<input type="radio"/>	ピーナッツ20粒(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
とうふ(みそ汁の具)	<input type="radio"/>	角切り5個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
とうふ(湯豆腐・冷や奴など)	<input type="radio"/>	4分の1丁(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ゆしとうふ(おぼろとうふ)	<input type="radio"/>	汁わん1杯分(150g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
高野とうふ・しみとうふ	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
生揚げ・厚揚げ	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あぶらあげ	<input type="radio"/>	みそ汁1杯分(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
なっとう	<input type="radio"/>	小1カップ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さつまいも	<input type="radio"/>	6分の1個(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
じゃがいも	<input type="radio"/>	3分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さといも	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
やまいも・ながいも	<input type="radio"/>	8分の1本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
こんにゃく・しらたき	<input type="radio"/>	おでん2個位(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しいたけ	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
えのきだけ	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しめじ	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
わかめ・こんぶ	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ひじき	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
のり(焼きのり・味付けのり)	<input type="radio"/>	味付けのり5枚(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

食卓でつかう平均的な頻度と量を答えてください。

パンにつけるバター	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パンにつけるマーガリン	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パンにつける ジャム・マーマレード	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
はちみつ	<input type="radio"/>	小さじ1杯(7g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ドレッシング	<input type="radio"/>	大さじ1杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
マヨネーズ	<input type="radio"/>	大さじ2分の1杯(7g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ソース	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ケチャップ	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
からし	<input type="radio"/>	小さじ4分の1杯(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
わさび	<input type="radio"/>	小さじ4分の1杯(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
とうがらし	<input type="radio"/>	1かけ(0.5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しょうが	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
きなこ	<input type="radio"/>	大さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

記入不可 ● ●

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲 料 名 (飲まないものは「週に1回未満」に マークしてください)	週に 1回 未満	週に 1〜 2回	週に 3〜 4回	週に 5〜 6回	毎 日 1 杯	毎 日 2〜 3杯	毎 日 4〜 6杯	毎 日 7〜 9杯	毎 日 10 杯 以上
日本茶（葉からいれたもの）	<input type="radio"/>								
日本茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>								
ウーロン茶（葉からいれたもの）	<input type="radio"/>								
ウーロン茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>								
紅茶（葉からいれたもの）	<input type="radio"/>								
紅茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>								
コーヒー（豆からいれたもの）	<input type="radio"/>								
コーヒー（インスタント）	<input type="radio"/>								
コーヒー（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>								
トマトジュース	<input type="radio"/>								
野菜ジュース	<input type="radio"/>								
果汁100%オレンジジュース	<input type="radio"/>								
果汁100%りんごジュース	<input type="radio"/>								
果汁100%グレープフルーツジュース	<input type="radio"/>								
果汁飲料（100%でないジュース）	<input type="radio"/>								
炭酸飲料	<input type="radio"/>								
豆乳	<input type="radio"/>								
乳酸菌飲料（ヤクルトなど）	<input type="radio"/>								
飲料水（水道水・井戸水）	<input type="radio"/>								
飲料水（市販・浄水器）	<input type="radio"/>								

紅茶やコーヒーを飲む時についてお答えください。

砂糖やミルクを入れますか？

		入れない	スプーン 半 分	スプーン 1 杯	スプーン 2 杯	スプーン 3杯以上
紅 茶	砂 糖	<input type="radio"/>				
	ミ ル ク	<input type="radio"/>				
コ ー ヒ ー	砂 糖	<input type="radio"/>				
	ミ ル ク	<input type="radio"/>				

カフェイン抜き（カフェインレス、デカフェ）の紅茶やコーヒーを飲みますか？

	いつも飲む	ときどき 飲 む	全 く 飲まない	気にしない	わからない
紅 茶	<input type="radio"/>				
コ ー ヒ ー	<input type="radio"/>				

Sample

開発：国立がん研究センター 「次世代多目的コホート研究」研究班

文献：Yokoyama Y, Takachi R, Ishihara J, Ishii Y, Sasazuki S, Sawada N, Shinozawa Y, Tanaka J, Kato E, Kitamura K, Nakamura K, Tsugane S.

Validity of Short and Long Self-Administered Food Frequency Questionnaires in Ranking Dietary Intake in Middle-Aged and Elderly Japanese in the Japan Public Health Center-Based Prospective Study for the Next Generation (JPHC-NEXT) Protocol Area.

J Epidemiol. 2016 Aug 5;26(8):420-32. doi: 10.2188/jea.JE20150064.

Maruyama K, Ikeda A, Ishihara J, Takachi R, Sawada N, Shimazu T, Nakamura K, Tanaka J, Yamaji T, Iwasaki M, Iso H, Tsugane S; JPHC-NEXT Protocol Validation Study Group.

Food frequency questionnaire reproducibility for middle-aged and elderly Japanese.

Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28(2):362-370. doi: 10.6133/apjcn.201906_28(2).0019.